Edição 1495– 14 de novembro de 2025

revistaanamaria.com.br

PERFIL

a semana em

Ana Maria

TUDO SOBRE APNEIA DO SONO

Ela também ocorre em mulheres!

TELAS SOB SUPERVISÃO

A importância da classificação etária nos filmes e apps

Como aproveitar a Black Friday de verdade

OLHOS MARCADOS

APRENDA DE UMA VEZ A DEFINIR O OLHAR

7 MITOS DA LIMPEZA

Será que você faz certo?

PROBLEMAS CARDÍACOS EM PETS TÊM TRATAMENTO!

Entrevista exclusiva

No ar em *Guerreiros do Sol*, Nathalia Dill fala sobre maternidade, carreira e o desafio de conciliar tudo ao mesmo tempo:

"Não organizo, não dou conta e assim seguimos"

ines249

Podcast

AnaMaria

A cozinha mudou a minha vida

Série com 4 episódios

Já pensou em mudar de vida com uma simples receita culinária? Foi exatamente isso o que aconteceu com os nossos convidados da 1ª temporada do podcast A Cozinha Mudou a Minha Vida. Nesta série, vamos contar a história de empreendedores de sucesso, que mudaram as suas histórias a partir de uma receita.

EPISÓDIO #01 Já disponível!

Cleusa Maria da Silva, dona da Sodiê Doces

EPISÓDIO #03 Já disponível!

Carolina Kechinski, CEO da CaKech - Empório de Pães & Doces

EPISÓDIO #02 Já disponível!

Carol Martineli, dona da Carol Coxinhas

EPISÓDIO #04 Já disponível!

Willians Tadeu, dono da B.Cup! Batata Frita

Ouça agora nas principais plataformas de áudio:

Spotify | Apple Podcasts | Pocket Casts | Overcast | Amazon Music | Google Podcasts | Castbox | Stitcher | RadioPublic

ines249

NEM SEMPRE DAMOS CONTA

Mãe de Eva, de 4 anos, Nathalia Dill fala à *AnaMaria* sobre o desafio real de equilibrar carreira e maternidade sem fórmulas mágicas. "Não organizo, não dou conta e assim seguimos", diz. No ar em *Guerreiros do Sol*, ela compartilha o dia a dia entre gravações e os cuidados com a filha, valorizando os momentos simples, como colocá-la para dormir. Sem idealizações, Nathalia nos lembra que a gangorra da vida nunca para - e o segredo talvez seja aprender a se balançar com ela.

Nesta edição, seguimos nesse mesmo movimento, com conteúdos que abraçam diferentes áreas do dia a dia. Falamos de saúde feminina, com um alerta sobre apneia do sono em mulheres e sobre coação emocional, tema urgente que ganhou destaque após o caso envolvendo o ator Dado Dolabella. Para casa, desvendamos 7 mitos da limpeza e explicamos como se preparar uma Black Friday consciente, que respeita seu bolso!

Tem também dicas de maquiagem e skincare, os riscos (e tratamentos) dos problemas cardíacos em pets, além de um conteúdo focado em entender a importância da classificação etária indicativa para crianças expostas a telas.

Nem sempre é possível dar conta de tudo, mas a gente segue junto.

Boa leitura e até a semana que vem!

Lígia Menezes, editora

A maternidade tem um efeito muito humanizador. Tudo fica reduzido ao essencial.

Maryl Streep,
atriz norte americana

AnaMaria
TUDO SOBRE APNEIA DO SONO
Ela também ocorre em mulheres!
TELAS SOB SUPERVISÃO
A importância da classificação etária nos filmes e apps
Como aproveitar a Black Friday de verdade
OLHOS MARCADOS
APRENDA DE UMA VEZ A DEFINIR O OLHAR
7 MITOS DA LIMPEZA
PROBLEMAS CARDÍACOS EM PETS TÊM TRATAMENTO

FOTOS DA CAPA:
THAIS CUNHA

FALE COM A GENTE

E-mail
lmenezes_colab@perfilbr.com.br

Site
revistaanamaria.com.br
AnaMaria Receitas
anamariareceitas.com.br

Cartas
Av. Eusébio Matoso,
1.375, 5º andar,
Butantã,
CEP 05423-180,
São Paulo/SP, Brasil

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

Instagram
Instagram.com/revistaanamaria
Instagram receitas
Instagram.com/anamariareceitas

Facebook
Facebook.com/revistaanamaria
Facebook receitas
Facebook.com/AnaMReceitas

Twitter
Twitter.com/revistaanamaria

YouTube
YouTube.com/TVRevistaAnaMaria

Para anunciar em AnaMaria:
Telefone (11) 2197-2000 |
E-mail:
publicidade@editoracaras.com.br
Venda de Conteúdo: para direitos de reprodução dos textos e imagens de ANAMARIA, e-mail:
licenciamento@caras.com.br;
arquivo@caras.com.br

FOTOS: CAROLINA DE OLIVEIRA SILVA (LÍGIA), GUETTY IMAGES

ines249

Um tigre entre cães

Criado entre cães, o animal foi acolhido, aprendeu a latir e a correr atrás do próprio rabo

Dizem que havia um tigre que nasceu entre cães. Foi acolhido por uma ninhada e cresceu acreditando ser um deles. Mas, no fundo dos seus olhos dourados, havia algo que nem ele sabia nomear - um fogo antigo, um chamado que ecoava nas madrugadas. Os cães o amavam, mas o tigre sentia um vazio que nenhuma corrida no quintal preenchia. Até que, certo dia, ao caminhar na floresta, ouviu um rugido. Era profundo, vibrante, ancestral, como se o próprio céu falasse sua língua esquecida. De trás das árvores, surgiu um tigre adulto. Seus olhos refletiam a mesma chama.

— Por que ages como um cão? - perguntou o tigre selvagem.

— Porque é o que sou - respondeu.

O mais velho apenas sorriu e o levou até o lago. Quando o jovem olhou o próprio reflexo na água, viu a verdade: não havia um cachorro ali, mas um tigre inteiro, com força, beleza e instinto. E, pela primeira vez, ele rugiu - e o som ecoou pelo universo como uma lembrança voltando para casa. A astrologia é esse lago. Nosso mapa astral é o reflexo onde reconhecemos quem realmente somos.

Durante a vida, muitas vezes vivemos como o tigre entre cães - tentando caber, agradar, seguir regras que não vibram com nossa alma. Mas quando olhamos o mapa, vemos o que estava oculto: a luz que viemos manifestar e a sombra que precisamos integrar para sermos inteiros. A sombra é o esquecimento e a luz é o reconhecimento. E o rugido é o despertar.

Autoamor e autoestima

De acordo com o dicionário da língua portuguesa, autoamor e autoestima são sinônimos. Porém, a espiritualidade apresenta o autoamor como um patrimônio divino (todos temos), e o exercício da autoestima é um caminho para encontrá-lo. A astrologia é uma ferramenta poderosa que nos auxilia nessa nossa jornada. Se aproprie do seu mapa, da sua força, dos seus amores e de suas dores. Só assim seremos íntegros e inteiros na nossa caminhada!!!

Por Vanessa Alvaiz, astróloga, numeróloga, psicanalista e terapeuta Junguiana - @vanessalvaiz

Quer ganhar autoconhecimento? Aprenda a interpretar seu mapa astral com nosso curso exclusivo de astrologia. Saiba mais em: **https://revistaanamaria.com.br/curso-completo-como-interpretar-seu-mapa-astral/**

PERFIL

Presidente
Luis Fernando Maluf
Vice-Presidente
Wardi Awada

Diretores Corporativos
Comercial:
Márcio Maffei
Publicidade:
Fernando Leomil
Finanças e Controle:
Filipe Medeiros
Internet:
Tomás Rocha Sampaio
Marketing e Circulação:
Luciana Romano
Diretora de Redação:
Lana Bitu
Conteúdo digital:
Ademir Correa

AnaMaria

(Lançada em 1996)

Editora: **Lígia Menezes**
Editora de Arte (colaboradora): **Gizele Agozzino**
Revisão: **Hellen Ribeiro**
Fotografia: **Tainara Amaral;**
Prepress: **Emerson Cação.**

A revista AnaMaria pode ser encontrada nas melhores bancas digitais. Qualquer dúvida, você pode entrar em contato diretamente com a banca parceira que você já acessa

Para assinar ou resolver os assuntos relativos à sua assinatura direto com a editora, acesse:
www.assineclube.com.br/faleconosco

Se preferir ligue:
São Paulo: (11) 3512-9479
Rio de Janeiro: (21) 4063-6989
Belo Horizonte: 31 4063-8156
Segunda a sexta-feira das 9h às 18h

Editor Responsável
Wardi Awada

ANER

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL, GETTYIMAGES

46% DOS HOMENS SÓ BUSCA O MÉDICO QUANDO HÁ SINTOMAS

Que saúde preventiva, que nada: quase metade dos homens brasileiros só procuram o médico quando sentem algo, segundo a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU). O dado mostra como a resistência aos cuidados preventivos segue sendo um dos maiores desafios para o bem-estar masculino. De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de próstata é o segundo tipo mais comum entre os homens, com 72 mil novos casos anuais e 17 mil mortes em 2023, uma média de 47 óbitos por dia.

O oncologista Denis Jardim, da Oncoclínicas, reforça que o tumor costuma ser silencioso e, por isso, a avaliação anual com exame clínico e PSA a partir dos 50 anos é essencial. Ele alerta que quando os sintomas aparecem, a doença já pode estar em estágio avançado e ressalta que o diagnóstico precoce garante altas taxas de cura.

Já a psico-oncologista Cristiane Bergerot destaca que o autocuidado também passa pela saúde mental: "Muitos homens ainda associam buscar ajuda à fraqueza, mas prevenir é um gesto de coragem e responsabilidade consigo mesmo", diz.

Dados do Ministério da Saúde mostram que os homens vivem, em média, sete anos a menos que as mulheres, reflexo da negligência com exames preventivos e hábitos saudáveis. Neste Novembro Azul vale lembrar: cuidar da saúde deve começar cedo, antes que os sinais de alerta apareçam.

FOTOS: GETTY IMAGES

VAI UM DOCINHO AÍ?

Brasil é o quarto maior consumidor de açúcar do mundo e ingere quase o dobro do limite recomendado. Isso mesmo! O brasileiro consome, em média, 80 gramas de açúcar por dia, quase 60% acima do limite indicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que recomenda até 50 gramas diárias. Tem mais: a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) revela que 85,4% da população adiciona açúcar a alimentos e bebidas.

Segundo o nutrólogo Daniel Magnoni, da Rede de Hospitais São Camilo e do Instituto de Metabolismo e Nutrição (Imen), o excesso da substância está diretamente ligado ao aumento da obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, agravando o cenário de saúde pública no país.

A maior parte desse consumo vem do açúcar adicionado em casa, usado para adoçar cafés, sucos e sobremesas, mas o avanço dos alimentos ultraprocessados tem agravado o problema. "Bebidas açucaradas e produtos industrializados concentram açúcares livres, que oferecem calorias vazias e comprometem o equilíbrio nutricional", explica Daniel.

Ele alerta que o açúcar também aparece "escondido" em alimentos aparentemente salgados, como molhos prontos, pães de forma, cereais matinais e caldos industrializados, utilizados para prolongar a validade dos produtos e realçar o sabor.

MAIS DE 80% DAS MULHERES COM SINTOMAS DA MENOPAUSA NÃO FAZEM TRATAMENTO

Um estudo publicado na Mayo Clinic Proceedings revelou que a maioria das mulheres de meia-idade enfrenta os sintomas da menopausa sem acompanhamento médico adequado. Foram entrevistadas cerca de 5 mil mulheres entre 45 e 60 anos atendidas em unidades da Mayo Clinic - três em cada quatro apresentavam sintomas característicos, como distúrbios do sono e ganho de peso. Ainda assim, mais de 80% afirmaram não ter procurado um profissional de saúde para tratar o problema. Apenas uma em cada quatro recebia algum tipo de tratamento.

Entre as participantes, 34% relataram sintomas moderados a intensos, com impacto significativo na produtividade, no bem-estar e nas relações cotidianas. "A menopausa é uma experiência universal, mas ainda é tratada de forma insuficiente. Essa lacuna tem consequências reais para a saúde e a qualidade de vida das mulheres", diz a endocrinologista Ekta Kapoor, autora principal do estudo.

A pesquisa também apontou que muitas mulheres evitam procurar ajuda por falta de tempo, desinformação ou por acreditarem que os sintomas são algo "natural" a se suportar.

ines249

SOBREVIVENDO ÀS TENTAÇÕES

Você gastaria um dinheiro que não é seu só porque está cansada? Reality da HBO Max faz refletir sobre escolhas em grupo e individuais!

Resenha de Lígia Menezes

Dez pessoas toparam o desafio de fazer trilhas e sobreviver na natureza, longe de celular, de fast food e tudo mais do nosso mundo moderno. Tudo o que elas têm é um arroz e feijão (com aparência péssima) que elas mesmos preparam na fogueira pela manhã e pela noite.

Como recompensa, as que conseguirem passar 18 dias assim dividem um prêmio abundante. Porém, a cada parada na trilha, a produção prepara uma tentação incrível. Só que, para aproveitarem, eles precisam pagar preços abusivos.

Por exemplo, após uma trilha cansativa no calor, eles encontram uma cabine com ar condicionado para passarem 15 minutos (!!!). Ou após um dia de caminhada, a produção monta um spa com massagem e hidro para desfrutarem por duas horas. E por aí vai.

Só que os valores cobrados saem do montante do grupo todo - e cada participante é livre para aceitar, ou seja, para gastar a grana do grupo. E ninguém pode proibir. Mas são valores muito, muito altos. Imagine pagar R$ 1.000 em um hambúrguer, simplesmente pelo prazer do momento? Obviamente, começam os conflitos. Há participantes dispostos a não aceitarem nenhum desafio. Outros, que querem curtir a "viagem" e aceitam tudo. Outros que ficam confusos e não sabem qual lado escolher.

SUPÉRFLUO

Se eu fosse em um reality do tipo, certamente, focaria na força mental para não aceitar nada (ou aceitar pouquíssimas coisas) para sair de lá com a maior quantidade de dinheiro possível. Afinal, esse é o objetivo, certo? E são apenas 18 dias - foco e força, então!

Porém, algumas escolhas e aceites até se justificam para mim. Comida, uma cama boa vez ou outra… Mas alguns participantes forçam a barra. Uma delas chegou a gastar centenas de dólares em um kit de maquiagem, o que para mim, é inadmissível. Afinal, a pessoa aceita ir para o meio do mato e não consegue ficar sem maquiagem? Será que se fosse com sua própria grana, teria pago também? Ou é bem mais fácil quando a despesa é dividida em 10?

QUANDO O JOGO VIRA

Nos capítulos finais da primeira temporada, a produção anuncia que, a partir daquele momento, a tentação aceita vai sair do bolso de cada participante. Ou seja, até aquele momento, a grana seria dividida por 10 e, a partir dali, cada um poderia gastar a sua parte como bem entendesse.

E aí o jogo muda. Algumas pessoas, com medo de parecerem hipócritas, continuam gastando sem pensar. Outras pisam no freio, afinal, agora que vão sentir a despesa saindo do próprio bolso, ela se torna bem mais cara!

Outras que não gastaram nada até o momento, começam a aceitar algumas tentações, pois se sentem melhor gastando do próprio bolso do que do dinheiro do grupo. Esses para mim são os mais coerentes!

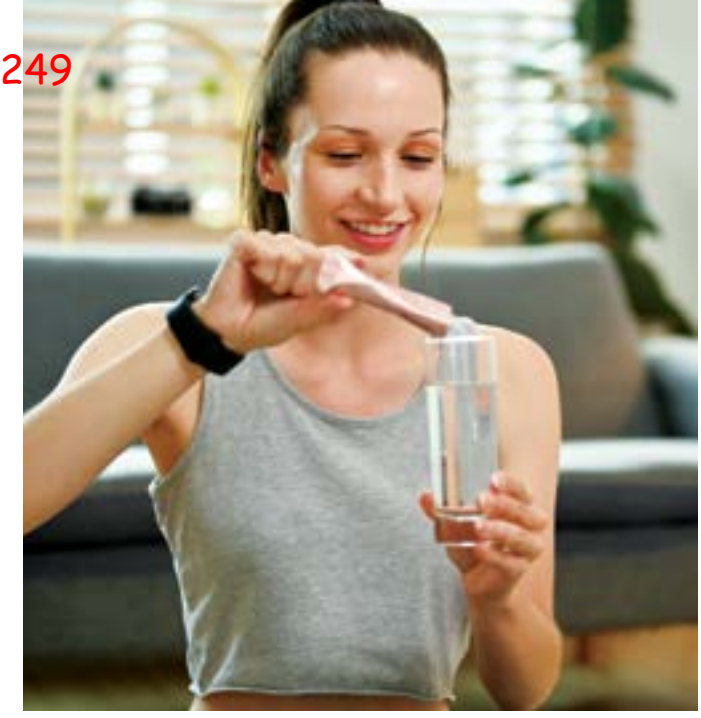
A série é realmente um estudo do ser humano - e já tem duas temporadas disponíveis. Se você se interessou - e quer passar raiva assistindo - *Sobrevivendo às Tentações* está disponível na *HBO Max*.

FOTO: DIVULGAÇÃO

ines249

Colágeno para a pele: mito ou eficaz?

Tomar colágeno realmente ajuda a pele? Entenda como o suplemento funciona



O colágeno é uma proteína estrutural que dá sustentação, firmeza e elasticidade à pele. Ele também está presente em cartilagens, tendões, ossos e músculos. Com o passar dos anos, a produção natural dessa proteína diminui: a partir dos 25 anos, perdemos cerca de 1% de colágeno por ano, o que contribui para o aparecimento de flacidez e rugas.

Mas será que tomar colágeno em forma de suplemento realmente ajuda a pele? Os suplementos de colágeno contêm peptídeos de colágeno hidrolisado, que são fragmentos menores de proteína resultantes da quebra do colágeno completo.

Quando ingeridos, esses peptídeos são absorvidos no intestino e atuam como sinais para que o corpo aumente sua própria produção de colágeno e ácido hialurônico. Estudos indicam que o consumo regular pode melhorar a hidratação, elasticidade e firmeza da pele, desde que associado a uma alimentação equilibrada e estilo de vida saudável.

No entanto, o colágeno não é uma cura milagrosa. Ele não substitui o papel dos nutrientes que o organismo precisa para fabricar colágeno naturalmente, nem anula os efeitos do envelhecimento, exposição solar ou tabagismo.

Uma alimentação saudável e rica em proteínas (como carnes magras, ovos, peixes, leite e leguminosas) fornece os aminoácidos necessários para que o corpo produza seu próprio colágeno.

Além disso, é essencial garantir a ingestão de vitamina C, nutriente que participa diretamente da síntese de colágeno. Alimentos como morangos, kiwis, pimentões vermelhos, laranjas e outras frutas cítricas são excelentes fontes.

Hábitos de estilo de vida também fazem diferença

- Usar protetor solar diariamente, para evitar a degradação do colágeno pela radiação ultravioleta.
- Aplicar retinol ou retinoides tópicos, que estimulam a produção de colágeno na pele.
- Evitar fumar, já que o cigarro acelera a quebra das fibras de colágeno e elastina.

Sugestão de cardápio para um dia rico em colágeno

Café da manhã: Iogurte natural com morangos e aveia + uma fatia de pão de fermentação natural integral com ovos mexidos.

Almoço: Filé de salmão grelhado + arroz integral + legumes no vapor + salada de folhas com pimentão vermelho e azeite.

Lanche da tarde: Mix de castanhas e um kiwi.

Jantar: Sopa de frango com legumes e quinoa + 1 laranja de sobremesa

Com equilíbrio e constância, é possível nutrir a pele de dentro para fora e preservar o colágeno por mais tempo.

Por Amanda Figueiredo, nutricionista especialista em saúde da mulher
@nutriamandafig

***Envie suas dúvidas para Amanda no @nutriamandafig**

FOTO: ARQUIVO PESSOAL, GETTYIMAGES

ines249

NA GANGORRA DA VIDA

ines249

NO AR EM *GUERREIROS DO SOL* E MÃE DE UMA MENINA DE 4 ANOS, NATHALIA DILL FALA SOBRE MATERNIDADE, CARREIRA E O DESAFIO DE CONCILIAR TUDO AO MESMO TEMPO:

Lígia Menezes

Mãe de Eva, de 4 anos, Nathalia Dill divide sua rotina entre gravações, teatro e cinema. "Não organizo, não dou conta e assim seguimos", resume, ao comentar sobre a tentativa de conciliar a vida profissional com os cuidados em casa. "A gente sempre usa uma imagem muito bonita da gangorra: tem momentos em que há muito, momentos em que há pouco", conta.A atriz, que estreou na TV há 18 anos como a vilã Débora, relembra o aprendizado técnico de *Malhação* e comenta os desafios atuais, como a série *Guerreiros do Sol*, no streaming: "Fazer uma novela feita de streaming, com uma trama mais complexa e um elenco majoritariamente nordestino foi uma das experiências mais desafiadoras da minha trajetória", diz. Para *AnaMaria*, ela também conta como enxerga a maternidade, sem romantização. "Procuro observar o que minha filha precisa no momento. A partir disso, vamos nos moldando." E, mesmo com os horários instáveis da profissão, faz questão de manter pelo menos uma rotina: colocá-la para dormir todas as noites.

FOTOS: THAIS CUNHA

ines249

Nathalia, você começou a sua carreira, em 2007, como vilã em Malhação, a inesquecível Débora, algo super desafiador. O que você aprendeu naquela época que carrega até hoje?

Eu acho que *Malhação* foi, de fato, a minha entrada de cabeça no audiovisual. Já tinha feito algumas coisas antes, mas foi ali que mergulhei mesmo. Foi onde aprendi toda a linguagem: câmera, luz, como funcionam as gravações, o roteiro de gravação... Foi um aprendizado completo da dinâmica e da técnica, principalmente da televisão. Tudo que aprendi nesse período levei comigo para sempre. Foi um grande exercício, porque eram muitas cenas, muito texto, um volume enorme de trabalho. Então, a maior parte da técnica que desenvolvi e da compreensão do contexto do audiovisual veio desse processo em *Malhação*.

Já teve desafios, pessoas difíceis de lidar nas gravações, cenas que achou que não conseguiria fazer?

Eu acho que a Valiana, de *Guerreiros do Sol*, foi muito desafiadora por trazer uma trama bastante complexa, envolvendo uma doença [câncer de mama] que existe até hoje, mas que no passado era vista de outras formas. Além disso, participar de uma novela feita para o streaming, nesse novo formato, também foi algo desafiador. Outro ponto foi me entrosar em um elenco majoritariamente nordestino e fazer com que essa troca fosse natural em cena. Talvez esses tenham sido os meus maiores desafios.

Gosta mais de fazer vilã ou mocinha? Por que?

Eu sempre gostei muito de variar e me experimentar em diferentes personagens e linguagens. Gosto de transitar entre cinema, teatro, televisão ou qualquer outra forma de expressão. Outro dia, por exemplo, fiz a narração de um livro e tenho vontade de dublar um desenho. Sempre quis que todas essas linguagens se interligassem, como se uma retroalimentasse a outra. Entre mocinha e vilã, acho que, dependendo da linguagem e da forma, cada uma apresenta complexidades diferentes.

Agora você está em uma série (Guerreiros do Sol) e também em um filme (O Personagem), além de ter acabado de encerrar a temporada da peça 'Três Mulheres Altas'. E ainda é mãe. Como organiza seu tempo para dar conta de tudo?

Pois é, não organizo, não dou conta e assim seguimos (*risos*).

Falando em maternidade, como equilibra presença em casa com trabalho?

Eu equilibro da forma que consigo. Aqui em casa, a gente sempre usa uma imagem muito bonita da gangorra: tem momentos em que há muito, momentos em que há pouco. É como na minha profissão: existem períodos com muita atividade e outros mais de reclusão, de projeção menor. Em casa também, há momentos em que consigo estar full time, cuidando e estruturando tudo, e outros em que não. Por isso, para nós, a gangorra é a melhor forma de representar esse equilíbrio.

Como é a Nathalia mãe? Qual estilo de maternidade optou por seguir?

Eu adoro ser mãe, é algo que sempre quis. Claro que eu não tinha real ideia do que seria, mas sempre tive o desejo de gestar, amamentar, cuidar e criar a família; esse desejo sempre foi latente em mim.
Na prática, o que faço muito é tentar ouvir minha filha, compreender suas demandas e necessidades, o que ela precisa aprender e aprimorar, e a partir disso vamos nos moldando também. Procuro sempre observar o que ela precisa no momento.
Li um livro recentemente que me ajudou muito, que fala sobre entender qual lição ou aprendizado a criança precisa naquele momento, e a partir disso vamos adaptando nossas dinâmicas.

O que você não abre mão na rotina de sua filha?

Bom, rotina é algo muito complexa, ainda mais em uma profissão em que meus horários variam bastante. Mas eu gosto muito de colocá-la para dormir: é um momento que a gente curte, relaxa junto, lê uma história. É um momento de muita conexão, e por isso eu sempre tento priorizá-lo.

Falando em relacionamento, o que não pode faltar para você, para seu casamento?

Acho que o mais importante é a conexão, entender as necessidades do momento e nunca deixar de se conectar.

E sobre saúde física e mental: como você costuma se cuidar? Tem rotina de esportes, treinos?

Pois é, rotina é algo muito complexo e sempre precisa ser adaptada, de tempos em tempos, principalmente com crianças, que têm necessidades diferentes a cada hora. Eu faço terapia, vou aos meus médicos, faço exames regularmente, tento manter o corpo ativo e estar perto das pessoas que amo, tanto família quanto amigos. Acho que tudo isso funciona como um refresh muito bom.
E sempre que posso, busco a natureza: vou para o mar, para o mato. Todos esses elementos me ajudam muito.

ines249

FOTOS: THAÍS CUNHA

ines249

A saruel está de volta

Com modelagem ampla e cintura marcada, a peça retorna em novas versões - veja como usar sem erro

Lígia Menezes

Depois de algumas temporadas fora dos holofotes, a calça saruel, também conhecida como calça Aladdin, volta ao guarda-roupa das fashionistas. Inspirada no modelo usado pelo personagem Aladdin, da *Disney*, a peça reaparece repaginada: mais leve, moderna e versátil, transitando do look casual ao sofisticado.

ines249

1 Com regata

Nos dias mais quentes, a combinação de calça saruel com regata lisa cria um visual descomplicado. Um cinto ou lenço marcando a cintura ajuda a equilibrar o volume e deixar o look mais estruturado.

2 Look básico

A peça também pode atualizar combinações simples. Quando usada com camiseta neutra e sapatilhas, transforma um visual casual em algo mais elaborado, sem esforço.

3 Estilo corporativo

Em ambientes profissionais, a calça pode ser aliada à alfaiataria. Combine-a com blazer, colete ou camisa social, preferindo tecidos estruturados e cores neutras para manter o ar formal.

4 Produção monocromática

Usar a calça saruel em looks de uma única cor é uma forma de destacar texturas e caimentos. Tons claros ou terrosos alongam a silhueta.

5. Versão metalizada para a noite

As versões metalizadas transformam a calça em protagonista de produções noturnas. Com blusas de tecidos leves e acessórios discretos, o resultado é moderno e equilibrado.

Ouse com regata

Básico do dia

Para trabalhar com estilo

Look de uma cor só

Acerte na composição

- Aposte em peças ajustadas na parte de cima, como regatas, croppeds ou camisas acinturadas ajudam a equilibrar o volume da calça.
- Prefira tecidos fluidos, como viscose e crepe, que criam movimento e leveza.
- Saltos médios ou sandálias de tiras finas ajudam a alongar a silhueta.
- Cintos e lenços marcam a cintura e valorizam a modelagem.
- Se quiser um visual mais urbano, combine a saruel com tênis e jaquetas curtas.

FOTOS: GETTYIMAGES

ines249

Programação sob controle

Nova classificação etária indicativa inclui aplicativos e cria a faixa de 6 anos, reforçando a importância de proteger o público infantil diante das mudanças no consumo de mídia

Lígia Menezes

A classificação etária indicativa, muitas vezes ignorada por pais e responsáveis, é uma ferramenta essencial de orientação sobre o que é apropriado para cada faixa etária. Ela não se trata de censura, mas de cuidado: um guia que ajuda adultos a filtrar conteúdos conforme o grau de maturidade das crianças. Desde o mês passado, o Ministério da Justiça ampliou as regras, passando a incluir a classificação etária em aplicativos e jogos eletrônicos, além de criar uma nova faixa etária: 6 anos de idade.

ines249

O que mudou?

Até então, as categorias de classificação indicativa eram livre, 10, 12, 14, 16 e 18 anos. Com a inclusão dos 6 anos, o sistema ganha mais precisão ao definir o que é adequado para crianças que já ultrapassaram a primeira infância, mas ainda não possuem maturidade para lidar com determinados temas. "Crianças até 6 anos têm o córtex pré-frontal ainda imaturo, em fase de desenvolvimento. Uma das consequências dessa imaturidade é a dificuldade de discernir fantasia de vida real", diz Mariana Ruske, pedagoga e idealizadora da Senses Montessori School. A nova portaria também atualiza os critérios de análise, que agora passam a considerar o ambiente digital, incluindo aplicativos e jogos com interatividade, chats e compras embutidas.

Leve o alerta a sério!

Cada faixa etária representa um estágio específico de compreensão da realidade. Filmes, séries e jogos com cenas violentas, temas de sexualidade ou linguagem agressiva podem gerar medo, ansiedade e até confusão em crianças que ainda não têm estrutura cognitiva para processar determinadas informações. "Não é neuroquimicamente saudável que assistam também ao formato 'short', esses vídeos de liberação rápida de dopamina", diz Mariana. O objetivo da classificação é justamente permitir que os pais atuem como mediadores, filtrando conteúdos e, quando possível, acompanhando o que é assistido. Isso favorece um consumo consciente, ajuda na formação de valores e previne a exposição precoce a situações de risco.

Supervisão e diálogo

Com o avanço das telas, a supervisão parental tornou-se mais complexa. Segundo dados do Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2025, os registros de bullying e cyberbullying entre crianças e adolescentes cresceram nos últimos anos: foram 2.543 casos de bullying e 452 de cyberbullying em 2025, concentrados em jovens entre 10 e 17 anos. Esses números mostram como o acompanhamento do que as crianças consomem e com quem interagem no ambiente virtual é uma questão de segurança, não apenas de entretenimento.
Mais do que observar a faixa etária, é importante que os adultos conversem com as crianças sobre o que assistem.
A supervisão permite contextualizar cenas, explicar o que é ficção e reforçar o senso crítico.
Plataformas de streaming e dispositivos móveis já oferecem ferramentas de controle parental, que restringem conteúdos de acordo com a idade e registram o tempo de uso. Além disso, acompanhar o conteúdo junto dos filhos cria oportunidades de diálogo.

> ***Fique atenta: as crianças não devem ser expostas a jogos que "abrem portas", ou seja, em que outras pessoas consigam conversar com elas.***
>
> ***Mariana Ruske, pedagoga***

Cabe aos pais supervisionar e proibir o acesso a alguns conteúdos.

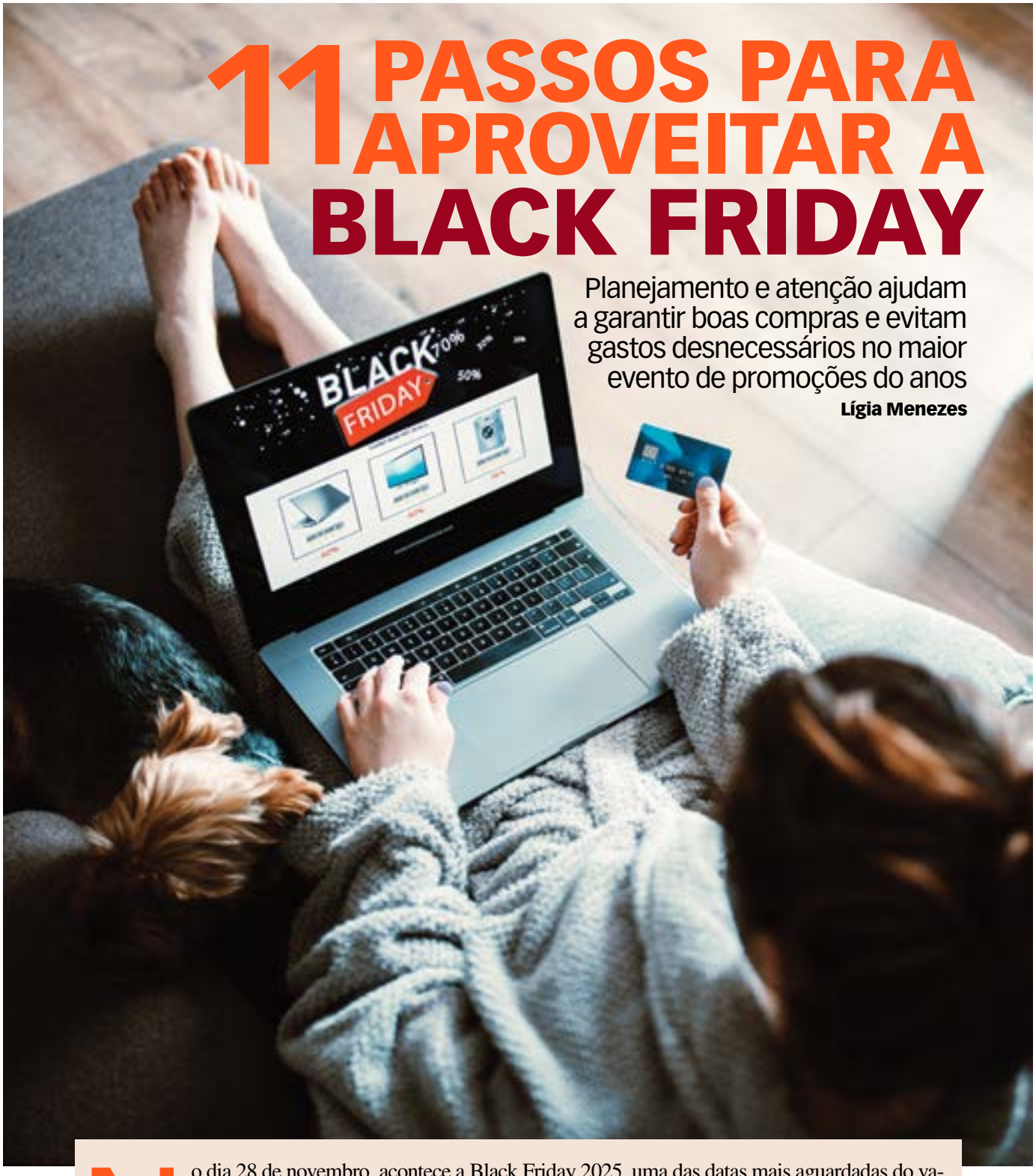
FOTOS: GETTYIMAGES
ILUSTRAÇÕES: GETTYIMAGES

ines249

11 PASSOS PARA APROVEITAR A BLACK FRIDAY

Planejamento e atenção ajudam a garantir boas compras e evitam gastos desnecessários no maior evento de promoções do anos

Lígia Menezes



No dia 28 de novembro, acontece a Black Friday 2025, uma das datas mais aguardadas do varejo. As vitrines prometem preços reduzidos e condições especiais, mas os números mostram que o consumidor precisa de cautela: em 2024, o Reclame Aqui recebeu mais de 13,5 mil reclamações durante o evento, um aumento de 12% em relação ao ano anterior. Para evitar arrependimentos e fraudes, o segredo está na preparação.

ines249

1 Comece antes da data

Embora o pico das ofertas ocorra na última sexta-feira de novembro, muitas empresas antecipam promoções ou as estendem por todo o mês. Vale observar os preços com antecedência e registrar os valores de produtos que você pretende comprar. Assim, fica mais fácil identificar se o desconto é real ou apenas um reajuste temporário.

2 Organize o que realmente precisa

O primeiro passo é definir prioridades. Crie uma lista de produtos que você já planejava adquirir e evite navegar por sites sem um objetivo. Itens fora dessa lista costumam gerar compras por impulso e podem comprometer o orçamento.

3 Verifique seu orçamento

Antes de abrir o carrinho, avalie quanto pode gastar sem afetar as contas do mês. Lembre-se de que recorrer ao rotativo do cartão ou ao limite do cheque especial pode anular o desconto obtido com juros elevados.

4 Estabeleça um limite de gastos

Definir um teto de compras é uma forma de manter o controle. Calcule o valor disponível e separe esse montante apenas para a Black Friday. Prefira pagamentos à vista e verifique sempre se há juros embutidos nas compras parceladas.

5 Pesquise e compare preços

Descontos expressivos nem sempre são reais. Ferramentas como Google Shopping, Zoom, Buscapé e JáCotei ajudam a acompanhar o histórico de preços e identificar promoções verdadeiras. Também é possível conferir se a loja participa de iniciativas oficiais, como o site Black Friday de Verdade, que reúne empresas comprometidas com descontos comprovados.

6 Analise a reputação da loja

Golpes digitais crescem em datas de grande movimento. Antes de comprar, verifique o CNPJ, o endereço físico e o histórico de reclamações da empresa. O Procon e o Reclame Aqui mantêm listas atualizadas com sites que devem ser evitados. Avaliações de outros consumidores também ajudam a medir a confiabilidade do vendedor.

7 Fique atento ao valor do frete

O custo de entrega pode anular parte do desconto. Compare opções e calcule o valor final da compra já com o frete incluso. Em alguns casos, vale reunir pedidos com familiares ou amigos para dividir o envio.

8 Aproveite para planejar o futuro

A data também pode ser útil para compras planejadas, como presentes de Natal, viagens ou produtos de reposição para casa. Pesquisar pacotes de turismo, itens de supermercado não perecíveis ou produtos de limpeza pode representar uma boa economia se o preço realmente compensar.

9 Use cupons e cashback

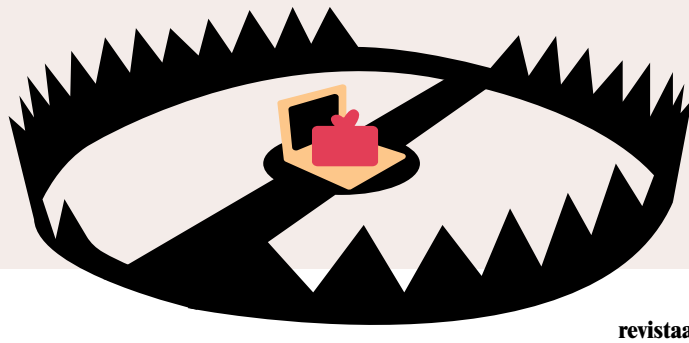
Plataformas de cashback, como Méliuz, Ame Digital e PicPay, devolvem parte do valor gasto em forma de crédito ou depósito. Além disso, muitas lojas disponibilizam cupons adicionais nas redes sociais e aplicativos. Vale checar antes de finalizar a compra.

10 Priorize a segurança digital

Durante o evento, aumentam as tentativas de golpe. Nunca clique em links enviados por e-mail, SMS ou WhatsApp. Prefira digitar o endereço da loja diretamente no navegador e verifique se o site é seguro - o ícone de cadeado e o prefixo "https" na barra de endereços indicam conexões protegidas. Evite fazer compras em sites que aceitam apenas Pix ou boleto, especialmente se forem pouco conhecidos. Compras no cartão de crédito oferecem maior proteção em caso de fraude. Para segurança extra, use cartões virtuais temporários gerados pelo aplicativo do banco.

11 Guarde os comprovantes e notas fiscais

Guarde tudo: comprovantes de pagamento e e-mails de confirmação. Esses registros são essenciais para trocas, devoluções ou eventuais contestações.



FOTOS: GETTYIMAGES, DIVULGAÇÃO
ILUSTRAÇÃO: GETTYIMAGES

ines249

O coração dos pets pede cuidado

As doenças cardíacas estão entre as principais causas de morbidade nos animais de estimação, especialmente nos idosos

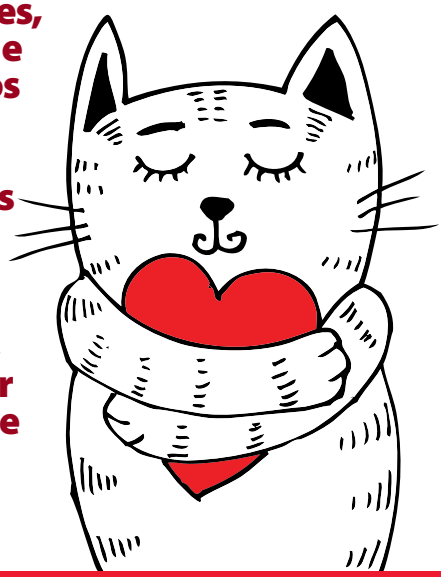
Lígia Menezes

O coração de um cão ou gato trabalha em ritmo intenso: são milhares de batimentos por dia garantindo o funcionamento de todo o organismo. Quando algo foge do normal, as consequências podem ser sérias e afetar o bem-estar de forma ampla. Por isso, cuidar da saúde cardiovascular deve fazer parte da rotina de prevenção do seu pet desde cedo. Apesar de serem mais comuns nos animais idosos, as doenças cardíacas podem aparecer em adultos jovens e evoluir sem sintomas evidentes. O diagnóstico precoce é fundamental para evitar complicações e garantir uma vida mais longa e saudável.

ines249

SINAIS SUTIS

Mudanças no comportamento podem indicar que o coração não vai bem. Cansaço, tosse seca, falta de ar, desmaios e recusa para brincar são sinais que exigem atenção. "Muitas doenças cardíacas se desenvolvem de forma silenciosa e quando o tutor percebe sinais claros, o quadro já pode estar avançado. Por isso, consultas de rotina são fundamentais para o diagnóstico precoce", explica Janaína Peres, médica-veterinária e gerente de produtos da Avert Saúde Animal. Consultas periódicas e exames complementares de rotina, como ecocardiograma e eletrocardiograma, ajudam a identificar alterações antes que causem impacto na qualidade de vida.



Ômega 3

Ômega-3, o amigo do sistema cardiovascular

Entre os nutrientes mais estudados para o suporte cardíaco está o ômega-3, um tipo de gordura essencial com ação anti-inflamatória e efeito protetor sobre os vasos sanguíneos. Um estudo publicado na PLOS One apontou que cães com doença de válvula mitral suplementados com ômega-3 apresentaram menor risco de arritmias e evolução mais lenta da enfermidade.

Os componentes EPA e DHA, presentes nesse nutriente, atuam na regulação da pressão arterial e na condução elétrica do coração, além de beneficiar o cérebro e os olhos. Outras pesquisas, publicadas no Journal of Veterinary Internal Medicine mostraram que o ômega-3 reduz substâncias inflamatórias e ajuda a prevenir a perda de massa muscular comum em animais com insuficiência cardíaca.

Vale lembrar que qualquer suplementação deve ser feita sob orientação do veterinário.

Alimentação equilibrada é aliada do coração

A dieta tem papel direto na saúde cardiovascular. Uma alimentação balanceada, com nutrientes adequados à idade e à condição física, ajuda a prevenir o excesso de peso e doenças crônicas que sobrecarregam o coração. "Animais que recebem dietas balanceadas, com nutrientes adequados à idade e à condição física, associados a atividades físicas regulares, vivem mais e desenvolvem menos doenças crônicas", explica a médica-veterinária e PhD em nutrição animal Luciana Oliveira.

Segundo ela, o excesso de petiscos e misturas caseiras sem orientação favorece a obesidade, que acelera processos degenerativos e aumenta o risco de inflamação e envelhecimento precoce.

A especialista também recomenda que as mudanças na alimentação sejam sempre acompanhadas por um profissional. "Não existe dieta única que sirva para todos os animais. O ideal é ajustar o tipo e a quantidade de alimento conforme a fase da vida, o nível de atividade e o histórico de saúde", diz.

Para Luciana, a longevidade está diretamente relacionada à qualidade de vida. "Um pet que chega aos 15 anos ativo, com boa mobilidade e apetite, provavelmente teve uma vida equilibrada. A alimentação tem papel central nesse resultado", observa.

FOTOS: GETTYIMAGES
ILUSTRAÇÕES: GETTYIMAGES

ines249

Coação emocional é violência

Mesmo sem marcas visíveis, palavras e manipulação emocional podem ferir; aprenda a identificar e a se proteger da coação emocional

Jéssica Batista

Nem toda violência deixa marcas visíveis. Recentes desdobramentos do caso envolvendo Dado Dolabella e Marcela Tomaszewski, coroada Miss Gramado 2025, evidenciam que o abuso também pode estar nas palavras e na manipulação emocional. O caso ganhou repercussão nas redes sociais após a divulgação de prints e vídeos que mostravam hematomas, além de áudios em que a modelo relatava sentir medo do ator. Apesar de ambos negarem agressões, algumas provas expuseram a gravidade do episódio. O que fazer nesses casos? Identificar os sinais de um relacionamento abusivo e potencialmente violento é fundamental para a proteção e o resgate da autonomia da vítima. Pensando nisso, conversamos com especialistas no tema, que explicaram como agir ao notar esse comportamento.

ines249

COMO IDENTIFICAR A COAÇÃO EMOCIONAL

O abuso psicológico é sutil e difícil de perceber. Isso porque, muitas vezes, ele acontece misturado com momentos de afeto. Esse comportamento, conhecido como "gaslighting", faz a vítima duvidar da própria percepção da realidade e normalizar o controle emocional do agressor.

"A coação emocional vem em frases sutis com intenção de manipular, humilhar ou enfraquecer emocionalmente a pessoa. Pode envolver chantagem, ameaças veladas ou tentativa de isolar socialmente, desqualificando sentimentos e percepções", explica Renata Roma, psicoterapeuta e pesquisadora na University of Saskatchewan. A especialista reforça que a percepção de que algo não está certo é o primeiro passo para buscar ajuda.

SINAIS

- **Críticas constantes sobre aparência, comportamento ou decisões;**
- **Chantagem emocional e ameaças veladas;**
- **Isolamento social, afastando a vítima de amigos e familiares;**
- **Gaslighting: o agressor faz a vítima duvidar da própria memória ou percepção da realidade;**
- **Alternância entre afeto e humilhação, criando confusão emocional.**

Caso Dado Dolabella e Marcela Tomaszewski levanta alerta sobre coação emocional

O QUE FAZER? VEJA O PASSO A PASSO LEGAL:

"A Lei Maria da Penha reconhece a violência psicológica, que inclui condutas que causam dano emocional ou visam controlar ações, crenças e decisões da vítima. É possível solicitar medidas protetivas de urgência, como afastamento do agressor, proibição de contato, restrição de aproximação física ou virtual, e sigilo de informações pessoais", detalha Rebeca Schiavo, sócia da SN Advogados Associados e membro da Comissão da Mulher Advogada. Por isso, se perceber qualquer sinal de alerta, documente as interações que provam abuso psicológico. Mensagens, áudios, e-mails, prints ou publicações em redes sociais têm validade jurídica quando obtidas de forma lícita. A ata notarial, lavrada em cartório, é uma forma segura de comprovar a autenticidade do material. Em casos de risco grave, o Ministério Público pode instaurar ação penal mesmo sem representação da vítima.

ESTRATÉGIAS DE PROTEÇÃO

O impacto da coação emocional é profundo e pode durar meses ou anos, afetando a autoestima, a confiança e a saúde mental. Renata ressalta que os efeitos podem incluir ansiedade, depressão, culpa, vergonha e sintomas de trauma. Pessoas que passam por abuso psicológico podem se sentir responsáveis por situações que não causaram e ter dificuldade de confiar nos outros mesmo após o término do relacionamento. Para se proteger, é essencial reconhecer e nomear o abuso, buscar apoio de amigos, familiares e profissionais especializados e fortalecer uma rede de apoio que ofereça acolhimento, não julgamento. Distanciar-se do olhar público, especialmente em casos expostos nas redes sociais, ajuda a reduzir a revitimização e protege a saúde emocional.

ALGUMAS ESTRATÉGIAS IMPORTANTES INCLUEM:

- Nomear o que aconteceu e validar os próprios sentimentos;
- Buscar terapia e acompanhamento psicológico;
- Fortalecer redes de apoio confiáveis;
- Documentar episódios de abuso;
- Evitar interações que possam revitimizar.

O primeiro passo para romper o ciclo de abuso é reconhecer a gravidade da violência emocional. Agir cedo, combinando proteção legal, suporte psicológico e rede de apoio sólida, evita que as palavras deixem marcas invisíveis que perduram por anos.

FOTOS: GETTYIMAGES, AG NEWS

ines249

O eco do cansaço

A tirzepatida, já usada para o controle do diabetes tipo 2, chega como alternativa para reduzir episódios de apneia em adultos com obesidade

Jéssica Batista

A apneia do sono afeta mulheres de forma silenciosa e subdiagnosticada. Recentemente, a Anvisa aprovou o uso da tirzepatida para o tratamento da apneia do sono em adultos com obesidade. O nome não te soa estranho? Esse é o princípio ativo do medicamento Mounjaro, que já era utilizado para tratamento do diabetes tipo 2 e, agora, representa a primeira terapia farmacológica validada para apneia obstrutiva do sono (AOS) no Brasil. A AOS é um distúrbio caracterizado por episódios repetidos de respiração irregular devido ao bloqueio parcial ou total das vias aéreas superiores. Entre os sintomas mais comuns estão ronco, despertares frequentes e sonolência diurna. Além disso, quem enfrenta a apneia do sono também sofre com outras consequências, como cansaço constante e dificuldade de concentração.

ines249

Fatores de risco específicos para mulheres

Embora a apneia seja mais diagnosticada em homens, mulheres também são afetadas, especialmente em fases da vida com alterações hormonais e de peso. "Durante a gravidez, o aumento de peso, a retenção de líquidos e as mudanças hormonais podem causar ronco e pausas respiratórias", explica Gabriella Franzen, fisioterapeuta especializada em medicina do sono na Biologix.

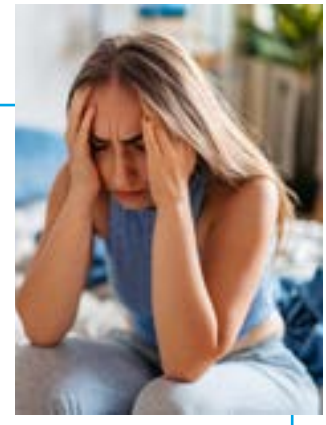
Na menopausa, a queda de estrógeno e progesterona eleva o risco de apneia, já que esses hormônios ajudam a manter a respiração estável durante o sono. A especialista lista ainda outros fatores de risco: obesidade, circunferência do pescoço maior que o recomendado, hipertensão e histórico familiar da doença.

SINTOMAS SUTIS EM MULHERES

Em muitas mulheres, a apneia do sono não se manifesta de forma clássica, como ronco alto ou pausas visíveis na respiração. Os sintomas podem incluir insônia, cansaço constante, dificuldade de concentração, dor de cabeça matinal e alterações de humor. "Nem sempre os sinais são óbvios. Muitas mulheres sofrem com fadiga contínua e associam os sintomas à idade ou ao estresse diário", acrescenta Gabriella.

Sinais para ficar de olho:

- Insônia ou sono fragmentado;
- Cansaço constante, mesmo após noites de sono aparentemente adequadas;
- Sonolência diurna excessiva;
- Dificuldade de concentração ou memória prejudicada;
- Dor de cabeça ao acordar;
- Mudanças de humor sem causa aparente.



TRATAMENTOS E NOVIDADES

Além das medidas tradicionais, como o CPAP (aparelho de pressão positiva que auxilia na respiração) e ajustes de estilo de vida, a aprovação da tirzepatida para esse fim abre novas possibilidades, especialmente, para mulheres com apneia associada ao sobrepeso. O medicamento ajuda a reduzir peso corporal e melhora o metabolismo, funcionando como terapia complementar: "O Mounjaro não substitui o CPAP, mas pode ser muito eficaz quando a apneia está ligada ao excesso de peso", diz Gabriella.

Mulheres em menopausa podem se beneficiar de estratégias adicionais, incluindo terapia de reposição hormonal quando indicada pelo ginecologista, melhora da alimentação, prática regular de atividades físicas, sono em horários regulares e a redução do consumo de álcool e sedativos antes de dormir.

Suspeita de apneia?

O primeiro passo é procurar um médico, como ginecologista ou especialista em sono. O diagnóstico é feito por polissonografia, exame que monitora o sono e que hoje também pode ser realizado em casa. Enquanto aguarda a consulta, é recomendado:

- Evitar telas na cama;
- Controlar o peso corporal;
- Não consumir álcool ou calmantes à noite sem orientação médica;
- Anotar sintomas para relatar na consulta.

Impacto do tratamento na saúde feminina

Tratar a apneia do sono vai além de dormir melhor: protege o coração, cérebro e humor. Com diagnóstico e acompanhamento adequados, mulheres podem notar melhora na pressão arterial, memória, energia, concentração, bem-estar emocional e até na libido.

"Nem sempre os sinais da AOS são óbvios. Muitas mulheres sofrem com fadiga contínua e associam os sintomas à idade ou ao estresse diário.
Gabriella Franzen, fisioterapeuta especializada em medicina do sono.

FOTOS: GETTY IMAGES

ines249

7 erros na hora de limpar a casa

Será que você limpa certo? Alguns hábitos comuns reduzem a eficiência da limpeza e impactam a saúde e o meio ambiente

Lígia Menezes

Limpar a casa parece uma tarefa simples, mas alguns hábitos do dia a dia podem estar comprometendo o resultado. De acordo com a engenheira química Annayara Vanessa dos Santos, da Copapel, práticas repetidas há anos ainda carregam equívocos que prejudicam a eficiência, aumentam o desperdício e trazem riscos à saúde. "Ainda circulam muitos mitos sobre limpeza. Conhecimento e uso correto dos produtos são essenciais para garantir resultados seguros, eficientes e sustentáveis", afirma. A seguir, conheça os erros mais comuns quando o assunto é faxina - e descubra como evitá-los!

ines249

1. Usar mais produto traz melhor resultado

Aplicar quantidades maiores de produto não melhora a limpeza. Cada fórmula tem uma concentração específica para agir com eficiência, e o excesso pode deixar resíduos químicos sobre as superfícies, provocar manchas e tornar pisos escorregadios. Além disso, aumenta o consumo de água no enxágue e o custo final. "A indicação correta do fabricante sempre considera eficiência e segurança. Respeitar essa proporção é o que garante bons resultados", reforça Annayara.

2. Misturar produtos aumenta a eficácia

A combinação de diferentes soluções é um erro frequente e perigoso. Fórmulas com cloro, por exemplo, podem liberar gases tóxicos quando entram em contato com substâncias ácidas. Mesmo misturas aparentemente inofensivas podem anular o efeito de ambos os produtos. "Misturar produtos é uma prática arriscada, que não oferece vantagem. O ideal é usar cada item de forma isolada, no tipo de limpeza para o qual foi desenvolvido", orienta a especialista.

3. Receitas caseiras substituem produtos profissionais

Vinagre e limão são citados com frequência em dicas domésticas, mas não têm a mesma ação dos produtos formulados para higienização completa. "Os produtos de limpeza são desenvolvidos para garantir ação eficaz e segura. Apostar apenas em receitas caseiras pode dar a falsa sensação de que o ambiente está limpo, quando a higienização não foi feita corretamente", explica Annayara. Além disso, o uso excessivo de substâncias ácidas pode corroer superfícies como mármore e granito.

4. Cheiro bom é sinal de ambiente limpo

O aroma agradável não indica limpeza real. Perfumes podem mascarar odores e gerar a sensação de um ambiente higienizado, mesmo sem a remoção da sujeira. "Um espaço só é considerado realmente limpo quando passa por processos adequados de remoção de sujeira, aplicação de produtos corretos e tempo de ação suficiente. Perfume não substitui limpeza real", alerta a engenheira.

5. Pedras naturais aceitam qualquer tipo de produto

Materiais como mármore e granito exigem soluções específicas. Produtos muito ácidos ou alcalinos desgastam o acabamento e deixam a pedra porosa, facilitando manchas. A recomendação é optar por soluções neutras, que limpam sem agredir. "O ideal é usar produtos adequados que limpem sem comprometer o brilho e a integridade das superfícies", reforça.

6. Álcool 96%desinfeta melhor que o 70%

Apesar de parecer mais concentrado, o álcool 96% evapora rápido demais e não tem tempo de agir sobre os microrganismos. O álcool 70% é o mais eficaz, pois contém a quantidade ideal de água para prolongar o contato e garantir a desinfecção. "Mais forte não significa mais eficiente, e, no caso da limpeza, respeitar a formulação correta é determinante", explica.

7. Produtos mais espessos são mais potentes

A consistência do produto não tem relação direta com seu poder de limpeza. A viscosidade apenas facilita a aplicação em superfícies verticais, evitando que escorra, mas a eficácia depende da formulação e do uso correto. "É preciso avaliar cada produto pelo seu rendimento e pela indicação de uso, não pela aparência", completa.

SEMPRE LEIA O RÓTULO!

A especialista reforça que ler o rótulo e seguir as orientações do fabricante é a forma mais simples de garantir eficiência e segurança. Ela recomenda o uso de equipamentos de dosagem, como diluidores automáticos, para e vitar desperdício.

Leia sempre o modo de uso do produto.

FOTOS: GETTYIMAGES

ines249

Make para os olhos

Do esfumado marrom ao azul cintilante, a criadora de conteúdo Jéssica Cardoso revela visuais que estão em alta; veja como você pode reproduzir em casa

Beatriz Cyrino

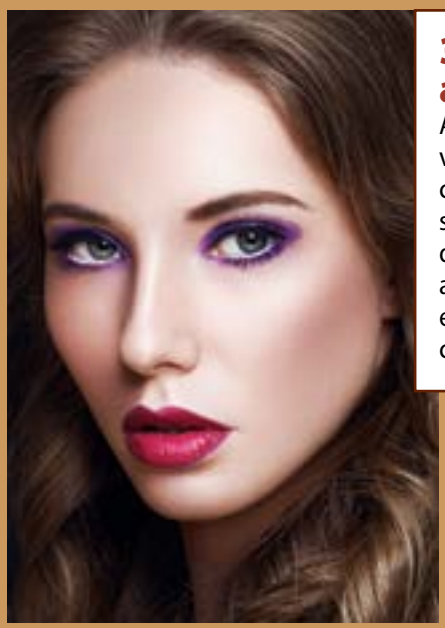
Depois da febre da estética clean girl, os visuais de maquiagem para os olhos estão ganhando uma nova cara: mais ousada, divertida e com aquele toque de "bagunça proposital" que deixa o look moderno e sofisticado ao mesmo tempo. Segundo a criadora de conteúdo de beleza Jéssica Cardoso, essa nova fase mistura tendências queridinhas de 2016, como o esfumado marcante e o delineado preto, com elementos atuais e cheios de personalidade. Para ela, o segredo está em se permitir brincar com as cores e formatos. "Maquiagem não tem regras. O mais legal é você se permitir fazer aquilo que te deixa feliz no momento. É isso que torna o processo divertido", afirma.

1. Esfumado marrom clássico

Esse é aquele look que nunca sai de moda. Para reproduzir, aposte em tons terrosos no côncavo, criando profundidade, e finalize com um toque mais claro no cantinho interno para abrir o olhar. "Se você fizer um bom trabalho no cantinho do olho, naquela região do côncavo, usando um tom marrom e passar um pouco de branco no início do olho para marcar, já consegue uma maquiagem ótima e duradoura", ensina Jéssica.

2. Delineado preto ou marrom

O delineado voltou com tudo - agora, em versões versáteis, como o marrom esfumado ou o preto rente aos cílios. Para um toque moderno, use lápis na linha d'água e esfume as bordas, criando um efeito "messy" e poderoso. "O delineado marrom está super em alta atualmente. Além disso, o delineado com lápis preto na linha d'água também voltou com força nesse momento", afirma.



3. Sombras coloridas anos 2000

Azuis cintilantes, brancos e lilases voltaram! I Combine sombras metalizadas com bastante máscara de cílios. "Muitas sombras coloridas, que lembram os looks dos anos 2000, estão voltando. Tons como azul cintilante e branco, inspirados no estilo icônico da Christina Aguilera, estão com tudo", conta Jéssica.

5. Look curinga do dia a dia

Para quem quer começar a se aventurar nas makes para os olhos, Jéssica recomenda começar pelo básico: um delineado fininho, lápis na linha d'água e camadas generosas de máscara de cílios. "Aos poucos, eu começaria com um lápis de olho na linha d'água ou com um delineado mais fininho e sutil, só para dar um leve realce. A máscara de cílios, por sua vez, não tem erro: é simples, não tão ousada e supercoringa", indica.

4. Olhar iluminado

Quer um olhar aberto e radiante? Jéssica ensina o truque: aplique sombra marrom no côncavo para definir e um toque de branco no início dos olhos para iluminar. "Pequenos detalhes como esses realmente fazem toda a diferença no resultado", comenta.

FOTOS: GETTYIMAGES

ines249

OLHOS EM FOCO

De lápis sombra cremoso à máscara de cílios colorida, separamos os itens que vão elevar seu olhar

Beatriz Cyrino

Seja para um visual marcante ou para realçar a beleza natural, os produtos de make para os olhos estão cada vez mais versáteis e cheios de tecnologia. As novas apostas das marcas unem textura cremosa, longa duração e tons que vão do neutro ao vibrante - tudo para facilitar a rotina e garantir um acabamento impecável. Vem conhecer os lançamentos que estão roubando a cena nas nécessaire das apaixonadas por maquiagem!

Palette Clutch,
Eudora - R$144,90
Para quem prefere tons mais coloridos e vibrantes para compor a make dos olhos, o lançamento de Eudora Make traz 12 cores, entre oito tons em acabamento matte e brilhante e quatro cremosas multifuncionais, que podem ser aplicadas nos olhos e nos lábios. A embalagem acompanha um espelho.

Máscara de Cílios Pantenol Lashes,
Nina Makeup - R$ 47,40
São duas novas versões de máscara de cílios: a Brown, que aposta em um visual natural, e a Cherry, em um tom bordô vibrante, além da tradicional preta. Elas contam com pantenol e óleo de argan na fórmula, que hidratam e nutrem os fios, além da tecnologia peel off, que garante longa duração e remoção prática sem borrões ao longo do dia.

Caneta Delineadora Preta,
Vult - R$ 35
Com a ponta fininha, é ideal para desenhar traços precisos e uniformes. É pigmentada, possui secagem rápida e dura o dia todo sem borrar. Seu formato em caneta facilita o manuseio e a criação do desenho. Isso ajuda quem não tem muita prática.

Lápis Sombra,
CARE Natural Beauty - R$ 89
Em quatro novas cores, além das sete já lançadas, o lápis sombra combina praticidade e sofisticação. De textura cremosa, ele desliza com suavidade nas pálpebras, proporcionando facilidade para quem não tem muita habilidade. Enriquecido com vitamina E e cera de jojoba.

Brown Matte Palette Océane Edition,
Océane - R$ 99,90
Com 10 opções cremosas e 10 em pó, todas em tons terrosos, Brown Matte Palette é multifuncional e permite criar looks completos nos olhos, rosto, lábios e sobrancelhas.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

MÊS DO CLIENTE
CARAS

ASSINE CARAS COM
40% OFF

QUERO ASSINAR
Promoção válida por tempo limitado
assineclube.com.br

ines249

Uma palmeira que cabe dentro de casa

Compacta e com folhas delicadas, a Chamaedorea elegans é uma palmeira de pequeno porte que combina com salas, escritórios e varandas

Crescimento discreto
Essa palmeira cresce devagar e pode chegar a 1,5 m, sendo ótima para espaços compactos.

Gosta de sombra
Evite sol direto, que pode queimar as folhas. Ela prefere locais com luminosidade suave e ar mais úmido.

Regas moderadas e regulares
Mantenha o solo úmido, mas nunca encharcado. Borrifar água nas folhas ajuda a refrescar e limpar.

Muitas variedades para escolher
Além da elegans, há tipos como humilis e erumpens, todos com folhas finas e visual sofisticado.

Adube a cada 2 meses
Com o tempo, o vaso perde nutrientes. Use adubo orgânico ou para palmeiras em pequenas doses.

FOTO: GETTYIMAGES

ines249

CAS
CONECTANDO AMOR NO SERTÃO

OBRIGADA!

Você ajudou a mudar a vida dessas pessoas na primeira fase da campanha, que arrecadou 100 cisternas.

Agora, nosso objetivo é entregar

MAIS 100 CISTERNAS

para que essas famílias tenham acesso ao básico, ÁGUA.

Acesse, doe e faça diferença no mundo!

visaomundial.org.br/sertao

Ou aponte a câmera do seu celular para o QR code ao lado

Veja no link o documentário completo que destaca a **resiliência das mulheres diante da escassez de água** e o início das entregas da primeira fase.

MULHERES NO SERTÃO
A FORÇA QUE SUPERA A SECA

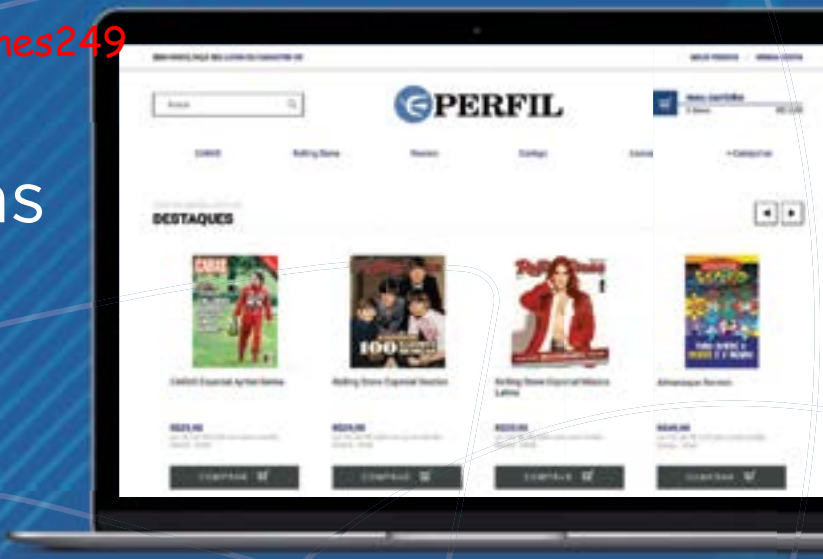
UMA CAMPANHA DE CARAS

TURN ON THE LIGHT · IDEIAS & CONEXÕES · TURN ON THE LIGHT · T | T

Visão Mundial

ines249

Compre suas revistas preferidas **online e receba no conforto da sua casa**



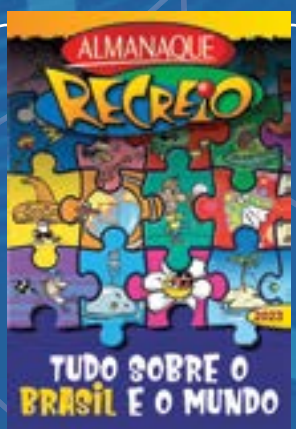
R$**29,90** + frete

R$**24,90** + frete

R$**10,90** + frete

R$**29,90** + frete

R$**29,90** + frete



R$**49,90** + frete

Acesse **lojaperfil.com.br** e compre agora!

PERFIL BRASIL

AnaMaria Receitas anamariareceitas.com.br
ines249

Fast food em casa: por que não?

Receitas TESTADAS E APROVADAS

Chega de gastar dinheiro com delivery - aprenda a preparar sua própria versão de comidinhas e petiscos. E, para adoçar, sorvetes de todos os tipos!

Esfiha de ricota

Quer um spoiler dessa edição?

- Sorvete de banana com cookies de chocolate
- Nuggets de frango com requeijão
- Sorvete-musse de chocolate
- Pizza Caseira com Dois Queijos

14 de novembro de 2025/Parte integrante da revista AnaMaria nº 1495. Não pode ser vendida separadamente.

ines249

Batata rosti recheada

INGREDIENTES

- 4 batatas grandes aferventadas com casca por dez minutos
- 1 colher (sopa) de óleo
- 150 g de carne moída
- 1 cebola média picada
- 1 tomate sem sementes picado
- ¼ de xícara (chá) de azeitona verde picada
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo prato ralado

MODO DE PREPARO

Leve as batatas à geladeira por 4 horas ou até o dia seguinte. Retire a casca e rale no ralo grosso. Aqueça o óleo e frite a carne, mexendo até soltar. Junte a cebola e refogue por 3 minutos. Acrescente o tomate, a azeitona e o cheiro-verde, tempere com sal e pimenta e reserve. Em uma omeleteira de 22 cm untada, espalhe metade da batata ralada e aperte levemente. Cubra com a carne e o queijo. Finalize com a batata restante, salpique sal e aperte levemente. Cozinhe em fogo baixo até dourar a parte de baixo. Vire e doure do outro lado. Sirva.

DIVULGAÇÃO

ines249

Esfiha de ricota

INGREDIENTES

Massa:

- 1 tablete de fermento biológico para pão
- 1 xícara (chá) de leite morno
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo, aproximadamente
- Sal a gosto

Recheio:

- 500 g de ricota amassada
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- ¼ de xícara (chá) de cebolinha verde picada
- 2 ovos batidos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Massa: dissolva o fermento no leite com o açúcar. Junte a manteiga, o azeite, sal e acrescente a farinha aos poucos até formar uma massa macia. Sove até soltar das mãos e formar bolhas. Cubra e deixe crescer até dobrar de volume. **Recheio:** refogue rapidamente a cebola na manteiga, desligue misture a ricota, a cebolinha e os ovos até formar uma pasta. Tempere com sal e pimenta. Modele porções da massa, abra na palma da mão, coloque o recheio ao centro e feche levando as bordas ao meio (formato de "flor"). Leve ao forno médio preaquecido até dourar.

ines249

Nuggets de frango com requeijão

INGREDIENTES

Nuggets:

- 500 g de filé de frango bem picado ou moído
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 3 fatias de pão de forma sem casca esfareladas
- ¼ de xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- Sal e pimenta a gosto

Recheio:

- 200 g de mussarela em cubos pequenos
- 3 colheres (sopa) de requeijão

Para empanar:

- 2 ovos batidos
- Farinha de rosca a gosto
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Misture o frango com a cebola, o alho, o pão umedecido no leite, a farinha, a salsa, sal e pimenta até formar uma massa. Cubra e gele por 1 hora. Misture a mussarela com o requeijão. Modele porções da massa, recheie com a mistura de queijos, passe no ovo e na farinha de rosca e frite em óleo quente até dourar. Escorra e sirva.

ines249

Pastel de carne moída com repolho

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho amassados
- 300 g de carne moída
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de repolho bem fino, aferventado e escorrido
- 20 retângulos de massa de pastel
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho no óleo. Junte a carne e mexa até ficar soltinha. Tempere com sal e pimenta. Misture o repolho aferventado. Deixe esfriar. Recheie os pastéis, feche com um garfo e frite em óleo quente. Escorra em papel-toalha. Sirva com vinagrete ou molho de pimenta.

DIVULGAÇÃO

ines249

Mini-hambúrguer com molho tártaro

INGREDIENTES

- 600 g de carne bem limpa e picada na faca
- 1 cebola média ralada e escorrida
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de casca ralada de limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite para untar

Molho:

- ½ xícara (chá) de picles bem picados
- 1 xícara (chá) de maionese
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada

MODO DE PREPARO

Misture a carne com a cebola, o parmesão, a casca de limão, sal e pimenta. Modele mini-hambúrgueres usando ¼ de xícara (chá) por unidade e grelhe em frigideira antiaderente ou grelha levemente untada. Molho: misture picles, maionese e cebolinha. Sirva com os hambúrgueres (monte sanduíches, se desejar).

DIVULGAÇÃO

ines249

Pizza caseira com dois queijos

INGREDIENTES

Massa:

- ½ tablete de fermento biológico
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite morno
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- Sal a gosto

Recheio:

- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 400 g de mussarela ralada
- 200 g de queijo prato ralado
- 200 g de tomate-cereja cortado ao meio
- Azeite, pimenta e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Dissolva o fermento no açúcar, junte o leite, o óleo, a farinha, o ovo e sal. Sove até ficar homogênea. Cubra e deixe crescer até dobrar. Sove de novo, divida em duas partes, abra os discos e coloque em assadeiras. Asse em forno preaquecido a 200ºC por 20 minutos e deixe esfriar. Monte a cobertura com molho, queijos e tomates. Regue com azeite, polvilhe pimenta e orégano e volte ao forno até derreter o queijo. Sirva em seguida.

ines249

Sorvete de manga

INGREDIENTES

- 1 litro de leite tipo C
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de leite em pó
- 1 colher (sobremesa) de liga neutra
- 2 xícaras (chá) de polpa de manga batida
- 1 colher (chá) de emulsificante

Farofa doce:

- 200 g de nozes trituradas
- 200 g de biscoito de leite triturado
- 6 colheres (sopa) de leite em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o leite, o leite condensado, o creme de leite, o açúcar, o leite em pó e a liga neutra por cerca de 3 minutos. Distribua em 2 refratários e congele por 4 horas. Bata na batedeira com a polpa de manga e o emulsificante por 10 minutos (velocidade média). Leve ao freezer de um dia para o outro.

Farofa: misture os ingredientes e sirva polvilhada sobre o sorvete.

ines249

Sorvete com amendoim crocante

INGREDIENTES

- 2 latas de leite condensado
- 2 xícaras (chá) de leite
- 4 gemas
- 2 colheres (sopa) de amido de milho

Amendoim crocante:

- 2 xícaras (chá) de amendoim com pele
- ¾ de xícara (chá) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de água
- ¼ de colher (chá) de fermento químico em pó

Calda para servir:

- 1 vidro de leite de coco
- ½ xícara (chá) de açúcar

MODO DE PREPARO

Em uma panela, misture leite condensado, leite, gemas e amido. Leve ao fogo mexendo sempre até engrossar. Esfrie, transfira para uma forma e congele até firmar. Amendoim crocante: em tigela alta própria para micro-ondas, misture amendoim, açúcar, água e fermento. Leve ao micro-ondas em potência alta por 10 minutos, mexendo a cada 3 minutos, até açucarar; esfrie. Montagem: forre uma forma de bolo inglês (12 x 22 x 7 cm) com papel-alumínio. Alterne camadas de amendoim e colheradas do sorvete, finalizando com sorvete. Cubra e congele por 4 horas ou até firmar bem. Calda: leve o leite de coco com o açúcar ao fogo até engrossar levemente. Desenforme, cubra com o amendoim restante e sirva com a calda.

ines249

Picolé prestígio

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de liga neutra
- ½ xícara (chá) de leite de coco
- ½ xícara (chá) de coco ralado em flocos
- 100 g de chocolate meio amargo derretido e frio

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o leite, o leite condensado, o leite em pó, o açúcar e a liga neutra por 1 minuto. Junte o leite de coco e bata mais. Divida em duas partes: em uma, misture o coco e preencha metade de copinhos de café; congele por 2 horas. Na outra metade, misture o chocolate, bata rapidamente e complete os copinhos. Espete palitos e congele até firmar

ines249

Sorvete-musse de chocolate

INGREDIENTES

- 300 g de cream cheese
- 1 lata de leite condensado
- 200 g de chocolate meio amargo picado (derretido)
- ½ xícara (chá) de creme de leite fresco
- 1 pacote de cookies com gotas de chocolate picados
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO

Bata o cream cheese até ficar cremoso. Acrescente o leite condensado em fio, batendo sempre. Incorpore o chocolate derretido. Bata o creme de leite em ponto de chantilly e misture ao creme de chocolate junto com os cookies. Despeje em forma retangular levemente untada com manteiga e leve ao freezer até firmar. Desenforme para servir.

DIVULGAÇÃO

ines249

Sorvete de banana com cookies de chocolate

INGREDIENTES

- 10 bananas (nanica/branca) bem maduras, sem casca
- ¾ de xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- ½ xícara (chá) de mel
- 1 ½ caixa de creme de leite
- 10 cookies de chocolate quebrados em pedaços
- Calda para sorvete a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça uma frigideira antiaderente e grelhe as bananas, cortadas ao meio, até ficarem macias (sem usar gordura). Bata no liquidificador com o leite, o suco de limão, o mel e o creme de leite por 2 minutos. Passe para uma tigela de metal, cubra com papel-alumínio e congele por 5 horas ou até firmar. Misture os cookies e volte ao congelador até firmar. Retire alguns minutos antes de servir e finalize com calda.

DIVULGAÇÃO

ines249

Sorvete de morango

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de morangos maduros picados
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de suco de limão
- 1 envelope de gelatina de cereja ou morango
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- Frutas frescas picadas a gosto para servir

MODO DE PREPARO

Leve ao fogo os morangos com o açúcar e o limão, mexendo até dissolver; ferva por 5 minutos em fogo baixo e deixe esfriar. Prepare a gelatina com a água conforme a embalagem e deixe amornar. Bata no liquidificador com o leite condensado e o creme de leite. Coloque em uma forma, cubra e congele até firmar. Bata na batedeira até ficar cremoso, junte os morangos cozidos escorridos e volte ao congelador até firmar. Sirva decorado com frutas.

ines249

DIVULGAÇÃO

Picolé de baunilha com cookies

INGREDIENTES

- 1 caixa de pudim de baunilha
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 6 cookies de chocolate picados

MODO DE PREPARO

Prepare o pudim conforme as instruções da embalagem. Bata o creme de leite em ponto de chantilly e misture ao pudim. Incorpore os cookies, distribua em forminhas de picolé e leve ao freezer. Quando começar a firmar, espete os palitos e volte ao freezer até endurecer.

Todas as nossas receitas são feitas com as medidas-padrão de culinária.

TABELA DE MEDIDAS

Açúcar
1 xícara (chá) **180 g**
1 colher (sopa) **12 g**
1 colher (chá) **4 g**

Líquido (água, óleo...)
1 xícara (chá) **240 ml**
1 colher (sopa) **15 ml**
1 colher (chá) **5 ml**

Chocolate em pó
1 xícara (chá) **90 g**
1 colher (sopa) **6 g**
1 colher (chá) **2 g**

Manteiga
1 xícara (chá) **200 g**
1 colher (sopa) **12 g**
1 colher (chá) **4 g**

Farinha de trigo
1 xícara (chá) **120 g**
1 colher (sopa) **7,5 g**
1 colher (chá) **2,5 g**

Quanto servir
Consumo médio por pessoa:
Massa **100 g**
Arroz **75 g**
Legumes **100 g**
Carnes (filé) **150 g**

Arroz
1 xícara (chá) 200 g

SEGURANÇA NA COZINHA contra queimaduras

REGRAS DE OURO PARA EVITAR ACIDENTES

- Não use avental de plástico nem ponha panos ou papéis perto do fogo.
- Use os bicos de trás do fogão para fazer frituras e nunca jogue os alimentos na panela. Mergulhe-os com uma escumadeira ou um garfo de cabo longo.
- Mantenha o cabo das panelas voltado para o centro do fogão.
- Proteja as mãos com luvas térmicas ao fazer frituras e retirar panelas do fogão ou travessas do forno.
- Como existe o risco de a fritura respingar, use um jaleco ou blusa de mangas longas.

ines249

ALIMENTO da semana

MELANCIA

Refrescante, doce e com alto teor de água, a melancia é a fruta perfeita para hidratar o corpo e cuidar da saúde em dias quentes

TIPOS DE MELANCIA
A amarela, com polpa dourada e sabor suave, é rica em betacaroteno e xantofilas, enquanto a vermelha contém licopeno em maior quantidade, responsável pela cor i ntensa e pelos benefícios antioxidantes.

EVITA O INCHAÇO
Com efeito diurético natural, a melancia estimula a eliminação de líquidos e ajuda a desinchar, graças à combinação de água e potássio.

MAIS HIDRATAÇÃO
Com mais de 90% de água na composição, é uma excelente opção para repor líquidos e minerais durante o verão.

PROTEGE O CORAÇÃO
A citrulina presente na fruta ajuda a dilatar os vasos sanguíneos, contribuindo para o equilíbrio da pressão arterial e a saúde cardiovascular.

FAVORECE A DIGESTÃO E O INTESTINO
As fibras e o alto teor de água auxiliam o trânsito intestinal e evitam a prisão de ventre.

FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO
Graças à vitamina C, ao betacaroteno e ao licopeno, a melancia protege as células contra os radicais livres, mantém a pele saudável e reforça as defesas do organismo.

FOTO: GETTYIMAGES

PERFIL

PRESIDENTE
Luis Fernando Maluf
VICE-PRESIDENTE
Wardi Awada

DIRETORES CORPORATIVOS
Comercial:
Márcio Maffei
Publicidade:
Fernando Leomil
Finanças e Controle:
Filipe Medeiros
Internet:
Tomás Rocha Sampaio
Marketing e Circulação:
Luciana Romano
Diretora de Redação:
Lana Bitu
Conteúdo digital:
Ademir Correa

AnaMaria Receitas

(Lançada em 1996)

Editora: **Lígia Menezes**
Editora de Arte (colaboradora): **Gizele Agozzino**
Revisão: **Hellen Ribeiro**
Fotografia: **Tainara Amaral;**
Prepress: **Emerson Cação.**

A revista AnaMaria pode ser encontrada nas melhores bancas digitais. Qualquer dúvida, você pode entrar em contato diretamente com a banca parceira que você já acessa

PARA ASSINAR OU RESOLVER OS ASSUNTOS RELATIVOS À SUA ASSINATURA DIRETO COM A EDITORA, ACESSE:
www.assineclube.com.br/faleconosco
SE PREFERIR LIGUE:
São Paulo: (11) 3512-9479
Rio de Janeiro: (21) 4063-6989
Belo Horizonte: 31 4063-8156
Segunda a sexta-feira das 9h às 18h

EDITOR RESPONSÁVEL
Wardi Awada

ANER

ines249

BATATA ROSTI RECHEADA

SORVETE-MUSSE DE CHOCOLATE

PICOLÉ PRESTÍGIO

NUGGETS DE FRANGO COM REQUEIJÃO

PIZZA CASEIRA COM DOIS QUEIJOS

SORVETE DE MORANGO

SIGA NOSSO INSTAGRAM
/anamariareceitas

SIGA NOSSO FACEBOOK
/AnaMReceitas